



La consoude



— La consoude —

Consolide et répare

La consoude est riche en allantoin, un principe actif qui accélère et améliore la réparation et la cicatrisation en cas de foulure, entorse ou même fracture.

L'ESSENTIEL

Quand

Toute l'année. Les racines sont le plus chargées en principes actifs à l'automne. Attendez la floraison pour l'identifier.

Floraison

De mai à août

Où

Milieus humides : à l'orée des forêts, dans les fossés. Elle est aussi adaptée aux climats montagnards de moyenne altitude.

Propriétés

Cicatrisante, réparatrice des tissus (muscles, tendons voire os)

Comment la reconnaître

- * Pousse en colonie, rarement isolée
- * Grands pieds pouvant atteindre 1,50 mètres de hauteur
- * Petites fleurs violettes en forme de clochette
- * Grandes feuilles rêches, aux poils durs qui font du bruit quand on les frotte (comme une barbe mal rasée)
- * Petites ailettes, en continuité des feuilles, sur les pétioles et la tige principale
- * Inflorescence scorpioïde, comme une queue de scorpion



COMMENT L'UTILISER

Baume apaisant :

1. Déterrez une racine
2. Épluchez la peau noire de la racine avec un couteau
3. Hachez finement la racine et faites-la tremper dans de l'huile d'olive préalablement chauffée à 80°C, laissez infuser une nuit
4. Filtrez
5. Chauffez l'huile dans laquelle la racine a macéré à feu très doux (< 70-80°C)
6. Ajoutez une quantité de cire équivalente à 12% de la masse totale d'huile
7. Lorsque la cire s'est dissoute, transférez la préparation dans un contenant bien propre
8. Laissez refroidir quelques heures sans couvrir ou avec un tissu léger
9. Ajoutez éventuellement 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de lavande pour une meilleure conservation

ATTENTION : Évitez d'appliquer le baume trop fréquemment, une semaine au maximum.

NE PAS LA CONFONDRE AVEC...

La Digitale, digitalis purpurea

Ses feuilles sont très similaires à celles de la Consoude, mais bien moins rêches.

Au vu de la dangerosité de la Digitale, attendez la période de floraison: à ce stade, la Digitale ne possède pas de cime scorpioïde, ses fleurs sont plus imposantes et colorées en rose, magenta ou jaune.

Cataplasme frais :

1. Prélevez 1 à 2 fleurs et feuilles
2. Écrasez-les entre vos doigts
3. Appliquez la pâte obtenue sur la zone irritée. Ajoutez un peu d'eau au besoin
4. Laissez agir 5 à 10 min

